広報塩尻

SHIOJIRI

2025
10月号
No.1209

子どもの成長を食で支える栄養士

【トピックス】
② 特集　おいしくて安全な
学校給食を支えるヒーロー

広報塩尻は、令和７年全国広報コンクールで県代表に選ばれました。

校庭で青空給食（6ページ参照）を楽しむ片丘小学校の児童たち

おいしくて安全な

特集 学校給食を支えるヒーロー

―学校栄養士の活躍―

本市の学校給食を普段から支えている学校栄養士。市内小・中学校の学校栄養士14人が、子どもたちを笑顔にする健康的でおいしい給食を提供するために、どんな苦労や努力をしているのか。食育の活動や共に働く給食調理員の活躍など、普段は見えない部分で日々奮闘する姿をお伝えします。

自校給食で出来たてを提供

4時間目が終わるころ、小学校の校舎内においしそうな給食の匂いが漂ってきます。ぺこぺこのお腹が刺激され、空腹はピークに！。何度も時間を確認し、給食の時間を今か今かと待ちわびる子どもたち。授業終了のチャイムと同時に、「やったー。給食だ！」と声を上げ、楽しみに待っていた給食の準備を始めます。

本市では、すべての市立小・中学校に給食の調理施設がある、「自校給食」を実施。給食はいつも出来たてで提供されます。

全学校に一人ずつ栄養士を配置

子どもたちの健やかな成長を支える学校給食。栄養バランスの取れた給食は、単にお腹を満たすだけでなく、正しい食習慣や食材への理解を育てる「食育」の場でもあります。

しかし、物価高騰など、学校給食を取り巻く環境は大きく変化しています。そんな中、各学校で給食を支えているのが「学校栄養士」です。本市では、すべての市立小・中学校に栄養士が一人ずつ配置されており、子どもたち一人ひとりの健康と成長を支える食のプロフェッショナルとして活躍しています。

今回は、学校栄養士の仕事に密着しました。

1時間目　学校栄養士のお仕事

どんな仕事しているの？

学校栄養士は普段どんな仕事をしているのか。栄養士のインタビューと共に、さまざまな業務がある中でも、重要な仕事の一部をご紹介します。

やりがいは、子どもたちの喜ぶ笑顔

両小野中学校
佐野　陽菜

学校栄養士の大切な仕事の一つに「食育」があります。私が食育で心掛けていることは、こちらが一方的に話すだけでなく、子どもたちが興味や関心を持ち自ら考えられるような内容にすることです。野菜の生産者をお呼びして話をしてもらったり、給食で出すトビウオの実物を見せてみたり、子どもたちの記憶に少しでも残るような食育を目指しています。

自校給食で学校に栄養士や調理員がいるためか、本校には食への興味や関心が高い子どもが多いなと感じています。学校給食は生きた教材でもあるので、子どもたちが楽しみながら「食」について学ぶ場になってくれたらうれしいですね。今後は、ＡＬＴ（外国語指導助手）の故郷の料理や、品種違いの野菜の食べ比べなどを給食で取り入れてみようと計画中です。

新しいメニューを考える時は、いろいろな料理を食べてみたり、周りの人たちの作っている料理や子どもからの意見を参考にしたりしています。考えたメニューは、実際に家で試作してから提供しています。自校給食は、子どもたちの素直な反応を目の前で見て、感想などを直接聞けるので、それが一番のやりがいになっていますね。

子どもたちの力になる給食を

物価高騰の影響で、食材は年々値上がりしています。今後も物価が上がる可能性を考えながら、予算内で献立を作らなければいけません。その中でも、地場産食材を積極的に活用しながら、栄養価を落とさずに子どもたちの力になる給食を提供していきたいです。

旬と地場産食材を取り入れた こだわりの食材発注

学校給食で使用する野菜などは、できるだけ地場産の物を使うようにしています。時期によって採れる物が違うので、卸売業者や地元農家さんにどの時期に市内産が出るかなどの情報提供をしてもらっています。発注時も市内産の物を指定するなど、地産地消を意識しています。

子どもたちに、今の季節はどの野菜がおいしいのかなど旬を感じてほしいので、旬の物は必ず出すように心掛けています。

つながりを大切に、地産地消を後押し

生産者直売所 アルプス市場
社長　犬飼　浩一さん

学校に納品する野菜などの生産者を選ぶときは、生産者のお孫さんがいればその学校に提供できるように意識するなど、つながりを大切にしています。それも食育につながると思うので。これからも、地産地消を推進する塩尻市の学校給食を、影ながらサポートしていきます。

法律で決められてる！？

献立作り

栄養士が一番大切にしている献立作成。本市では、栄養計算ソフトを用いて献立作成をしています。食品を選択すると栄養価を自動で計算してくれる優れものです。

献立は好きなものを自由に組み合わせれば良いというわけではなく、学校給食法という法律で目標が決められており、その他にもポイント（下記参照）があります。給食調理員の数や釜の数も限られているので、調理方法が偏らない、かつ時間内に完成させられるものでなければいけません。物価が高騰していますが、なんとか予算を超えずに子どもたちにしっかりと食べてもらえるような工夫をして献立を作っています。献立は学校ごとに作るので、学校行事に合わせるなどの工夫もできます。

献立作成のポイント

○各校で算出した給与栄養目標量の栄養素基準を満たしているか
○予算内に収まるか
○調理ルールを守った上で作れるか
○地場産食材や旬の食材は使われているか
○揚げる・炒めるなどの調理方法や、味付けが連続または重複しないようにバランスが取れているか
○行事などに合わせた食事になっているか
○国が定める学校給食衛生管理基準に基づいているか

POINT!

各学校に栄養士がいることで、児童・生徒の実態に応じた献立や、地域性を生かした特色メニューなどを提供することができます。

塩尻東小学校　藤森

気を抜けない

食物アレルギー対応

食物アレルギーは、一歩間違えると命に関わる重大な事故につながります。そのため、学校では医師に書いてもらった書類を基に、食物アレルギーのある子どもの保護者と毎年面談を行います。面談でアレルギー症状の確認や緊急時の対応を検討し、対応の可否を決定します。

対応食を提供する子どもの家庭には、通常の献立表とは別に、代替品名や何が入っているかなどを記載した食物アレルギー用の献立表を事前に確認してもらいます。発注時も、「卵不使用マヨネーズ」など細かく品目を指定し、原材料を確認しています。また、調理中は専用エプロンを着用し、給食提供までに複数回のチェックをしています。

食の大切さを伝える

食育の伝道師

食育の一環で、教室に出向き食育の授業をすることもあります。運動会の練習が始まって体を動かす授業が増えてくる時期には、「朝食の大切さ」について給食時に話をしました。手作りの教材を用いて子どもたちの興味を引き、朝食を食べることで朝から元気に過ごせることを、分かりやすく伝えました。

桔梗小学校　飯島

豆知識たっぷり

食育だより作成

学校ごと月に１・２回発行している食育だより。月の給食目標に合わせて、その時期に伝えたいことや豆知識をイラストなどを交えて分かりやすく伝えています。また、予定献立表では、その日の給食のポイントや思いを伝える一口メモが記されている学校もあります。

POINT!

給食の時間に子どもたちが校内放送する「今日の給食」の原稿も、栄養士が作成します。食への関心を高めるために、野菜の産地情報や豆知識などを入れています。

宗賀小学校　青柳

2時間目　食を通して学ぶ

塩尻市ならではの食育の取り組み

本市の食育は、学校栄養士が授業などで伝えるものだけではなく、食を通して児童・生徒が自ら体験して学ぶことも多く取り入れています。工夫を凝らした食育の一部をご紹介します。

レタスづくり

野菜を作る大変さや楽しさを知り、生産者の皆さんへの感謝の気持ちを養う

4月中旬　種まき

6月中旬　定植

7月上旬　収穫

献立
- ○レタスチャーハン
- ○わかめスープ
- ○しゃぶしゃぶサラダ

洗馬といえばレタスの名産地。洗馬小学校では、毎年、５年生の児童たちがJA洗馬の指導で、種からレタスを育てています。収穫したレタスは近隣の福祉施設や全校児童に配り、翌日の給食でもレタスづくしの献立で提供されました。

貴重な体験を通して農家さんの大変さが分かったので、無駄にせずしっかり食べようと思いました

洗馬小学校５年生
大橋　拓真さん

農業が盛んな地域なので、子どもの時から農業に触れて、大変さや楽しさを知ってもらいたい！

JA洗馬　佐原　果緒里さん

青空給食

学校生活を豊かにし、社交性やコミュニケーション能力を養う

５月の青空の下、子ども同士の心のつながりや先生との絆を深め、コミュニケーションを取ってみんなで楽しく給食を食べることを目的としています。具材を挟んだホットドッグやハンバーガーなど、持ち運びやすいメニューになっています。

片丘小学校

学校給食のこと

Q 余ったパンを持ち帰っちゃダメなの？

A 学校給食衛生管理基準で、給食は調理後２時間以内に食べるようにに努めることとなっています。また、食中毒予防などの観点から、余った給食の持ち帰りはできません。昔は持ち帰っていた時代もありましたが、今はかなり厳しくなっています。

Q 夏休みなどの給食がない長期休み中、栄養士の先生は何をしているの？

A 給食がある時と同様に、翌月の献立作成や食材発注をしています。その他にも、給食提供がない分、新しい給食メニューの考案や保健所などの研修会への参加、野菜生産者の元へ出向いて意見交換をするなど、普段なかなかできないことも行っています。

塩尻中学校　今井

お弁当の日

食事への正しい理解を深め、バランスの良い食事を自分で判断する能力を養う

両小野中学校では、自宅にて自分で自分のお弁当を作って来る「お弁当の日」があります。お弁当作りを通して、作り手への感謝の気持ちや自分の体は自分で作るという意識を持つこと、さらに「自立」に向けたステップを目的としています。また、ただ作るのではなく、学年ごとにねらいや目標を定め、栄養士が事前指導や事後指導を行っています。

盛り付けが難しかった。唐揚げは味が濃かったので、再チャレンジしたい！

両小野中学校１年生
戸谷　太一さん

所さん作

彩りを意識しました。手早くお弁当を作るってすごいんだなと思いました

両小野中学校１年生
所　かえでさん

番外編　家庭でできる食育

子どもの体と心を育てる「毎日の食事」

プロのスポーツ選手には、専属の栄養士が付いていることがあります。それは、体のコンディションを整え、力を最大限発揮するためには、「何をどう食べるか」がとても重要だからです。

これは、心も体も大きく育つ成長期にある子どもたちにも同じことが言えます。毎日の食事が、将来の健康などに影響を与えるのです。例えば、「集中力が続かない」「朝から元気がない」「運動後に疲れやすい」というときこそ、食事の見直しが大切です。朝ごはんを抜かず、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心掛けることで、日々のパフォーマンスも大きく変わってきます。

また、食卓は家族のコミュニケーションの場でもあります。「苦手なものも食べられたね」などの声掛けが、子どもたちの食への興味や自信にもつながります。家庭での食事の時間が、子どもたちの健やかな成長の土台になるのです。

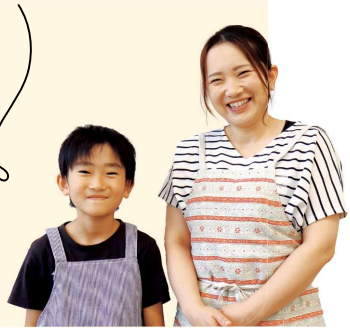
こんな取り組みも！

学校栄養士による「親子料理教室」

学校給食を家でも親子で一緒に作れるように、学校栄養士会が主催して、市内小学生の親子を対象に毎年行っている料理教室です。給食の人気メニューの中から、子どもが作れそうな献立を考えています。

実際に作ってみて、ごはんを作るって大変だなと思いました。これからはお手伝いをしようと思います！

吉田小学校４年生
櫛原　颯佑さん
　　みゆきさん



学校栄養士さん
教えて！

Q 給食室の中は入れないの？

A 厳しい衛生管理をしている給食調理室に入れるのは、月２回の検便や、毎日の健康状態のチェックをしている栄養士や調理員だけ。学校長であっても入れません。普段から菌を持ち込まないように徹底しており、学校では児童・生徒とは別の専用トイレを使用するなどしています。

Q なんでごはんの日が多いの？

A 給食は、ごはんを中心に主菜、副菜、汁物を組み合わせるのが基本。これは日本の伝統的な食事である一汁三菜をベースとしていて、栄養バランスが優れているのが特徴です。バランスよく食べてほしいという思いや、どんなおかずとも相性が良く献立のバリエーションを増やせることも、ごはんが多い理由です。

塩尻西小学校　中沢

3時間目　出来立ての給食を届ける

安全でおいしい給食を作る

塩尻中学校の給食調理室に潜入！　学校栄養士が考えた献立を、実際に調理している給食調理員の皆さん。どのようにして給食を作っているのか、普段は見ることのできない裏側をのぞいてみましょう。

今日の献立

○ご飯
○肉団子のもち米蒸し
○あやみどりサラダ
○夏野菜のポトフ
○牛乳

＜栄養素＞
エネルギー　841kcal
たんぱく質　36.5g
脂質　25.9g
食塩相当量　2.2g

＜一口メモ＞
ポトフは寒い季節の料理のイメージですが、夏野菜をたっぷり使って彩りよく作りました。

給食室に潜入！
給食ってどうやって作られてるの？

\スタート！/

1　8:00　野菜が届く・検収

はかりを使って発注量と相違しないか確認します。冷蔵品などは、10℃以下で運ばれてきたか温度をチェックします。

2　8:10　野菜を洗う

野菜に汚れや虫が付いていないかを確認しながら、３槽シンクで計３回、流水で細かいところまでしっかり洗います。

3　8:15　野菜を切る

無駄なく使い切るために、基本は手作業で切り分けます。同じ野菜でも、使う献立によって切り方を変えています。

4　9:00　野菜をゆでる

野菜は原則、加熱して提供します。ゆでて水で冷やし、水気を切ったら冷蔵庫に入れておきます。

5　9:30　紙カップを並べる

肉団子用の紙カップをトレーに人数分並べます。量が多いため、２回に分けて蒸していきます。

6　10:10　ミーティング

学校栄養士と給食調理員全員で、食物アレルギー対応食の再確認や、翌日の調理工程の確認をします。

7　10:30　肉ダネをこねる

大釜で肉、野菜、調味料を混ぜ合わせてこねていきます。材料が均一になるように、全身を使って混ぜます。

なるほど！豆知識

食中毒発生時の原因究明のため、調理前の食材と出来上がった給食は、すべて50gずつ２週間冷凍保存しておきます。

エプロンの色分け

調理場では、加熱前、加熱後、混在させてはいけない食材などがあります。誰がどの作業をしているか、自分はもちろん周りの調理員にも分かるように、作業ごとにエプロンを色分けしています。

また、食物アレルギー対応食を作る際は専用のエプロンを使用していますが、色分けは同様です。エプロンを分けることにより、食材の混入などを防ぎ、安全な作業に意識を向けることができます。

塩尻中学校 給食調理員
足助　茂樹

残さずおいしく食べてもらえるように

自校給食で作ることのやりがいは、提供してすぐに反応があることです。子どもたちとすれ違うといろんな感想を聞かせてくれますし、食缶に残食がない時は、子どもたちがおいしく食べてくれたことが伝わってきます。

大量調理は多くの具材を混ぜるため、力が必要です。給食調理員は女性が多い職場で、市内に男性調理員は私を含め２人しかいないので、力の見せ所ですね。給食調理員になって今年で30年。初めは大変でしたが、好きなことだからここまで続けられました。私が調理員になりたての頃に給食を食べていた子どもが親になり、その子どもも入学。私のことを覚えていて保護者として声を掛けてくれたときは、とてもうれしかったですね。

今年は、子どもたちに人気の揚げパンの新メニュー「三色揚げパン」に挑戦し、大好評でした。揚げるパンの数が増えるのでなかなか大変でしたが…。これからも学校栄養士と相談して、子どもたちが喜ぶような新しいメニューにどんどん挑戦していきたいと思っています。

8　10:40　肉団子を作る

水に漬けておいたもち米を、丸めた肉団子にまぶしていきます。同じ大きさになるように丸めます。

9　11:15　肉団子を蒸す

スチームコンベクションオーブンで肉団子を蒸し、蒸し上がったら温度計で中心まで火が通っているか確認します。

10　11:30　ポトフをつくる

コンソメなどは使用せず、肉と野菜から出るうま味で味付け。野菜からも水分が出るので、水は調整して入れます。

11　11:45　サラダを和える

冷蔵庫で冷やしていた野菜やワカメなどを大釜に入れ、調味料と混ぜ合わせてサラダを仕上げていきます。

12　12:20　検食

給食配膳前に給食の安全性を確認するため、責任者である学校長が事前に試食をして味、量、衛生面などを記録します。

13　12:20　配缶

食缶やボウルに盛り分けます。摂取基準を踏まえた量ですが、日頃の残食の量を見て、クラスごとに量を調整しています。

14　12:40　給食配膳

給食を取りに来た生徒の様子を見ながら、栄養士が声を掛けます。調理員はその裏で調理器具の片付けをしています。

15　14:00　食器洗浄・片付け

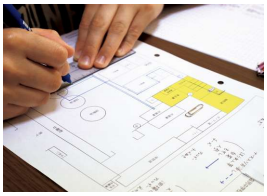
食べ終わった食器や使用した調理器具などの洗浄を行います。仕上げに90℃の食器消毒保管庫で殺菌し乾燥させます。

動画で見てみよう！

給食が出来上がっていくまでの給食調理室での作業の様子など、記事では伝え切れない部分を動画で公開中です。左のコード（市公式YouTube）でご覧ください。

作業工程表・作業動線図の作成

相互汚染を防ぐため、人の動き、食材の動きを目で見て分かるようにするものです。毎日違う献立なので、毎日作成して動きを確認しています。これを見ると作業中の衛生面での注意ポイントがすぐに分かります。



4時間目　給食で子どもたちを笑顔に

いつもおいしい給食をありがとう！

給食が大好きな子どもたちに、いつも栄養たっぷりなおいしい給食を作ってくれる学校栄養士や給食調理員の皆さんのすごいと思うところを聞きました。

本やアニメの料理を再現してくれるところがすごい！

毎日違うメニューで、全部おいしくて、最高！

時間内に全員分の給食を作れるってすごい！

栄養バランスの考えられたおいしい給食を毎日ありがとうございます！！

塩尻東小学校の全校児童（354人）に聞いた！

好きな給食ベスト３

１位　揚げパン（87票）
不動の人気No.1！　きな粉、ココア、抹茶など味も豊富

２位　東っこラーメン（61票）
塩尻東小オリジナルメニューがランクイン！

同順位！

２位　フルーツポンチ（61票）
デザートはやっぱりフルーツたっぷりのこれでしょ！

こんこん

東っこラーメン

■**由来**　塩尻東小学校の伝統行事「東小祭」でのリクエストメニューが、「元気が出そうな野菜たっぷりのごまみそラーメン」だったことで誕生したメニュー。ほうれん草とピーマンの緑で、阿禮（あれい）の杉を表しています。

リクエストメニューを募集！

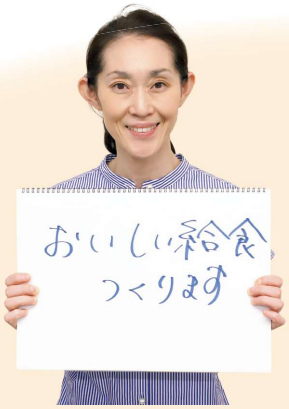
本市の給食レシピを紹介するショート動画「こんこんレシピ」を、市公式YouTube（上のコード）で毎月公開しています。

「このメニューの作り方を知りたい」というものがあったら、ぜひコメントでリクエストしてください。

給食が未来の笑顔もつくるよ♥

学校栄養士に、いつも元気に給食を食べてくれる子どもたちへのメッセージを聞きました。

片丘小学校　杉本



丘中学校　小畑

広丘小学校　山田

広陵中学校　長﨑

楢川小中学校　岡澤

洗馬小学校　吉江

吉田小学校　北沢

塩尻西部中学校　百瀬

編集後記

塩尻市で生まれ育った私にとって、学校に栄養士の先生がいて、自校給食で温かい給食を食べられるのは当たり前の環境でした。すべての学校がそうではないと知ったのは大人になってから―。

今回、学校栄養士に焦点を当てた理由は、「栄養士の先生って普段何をしているんだろう。給食を作る調理員さんとは何が違うんだろう」と小学生の頃に疑問に思っていたことを、取材で久しぶりに学校給食を食べて思い出したのがきっかけです。

今回の取材を通して、学校栄養士の子どもたちを思う気持ちや安全安心に提供するための努力など、普段表立っては見えない部分を知ることができました。子どもたちの笑顔や健康のために日々奮闘する姿は、まさに「ヒーロー」。この特集で、学校栄養士の思いが皆さんに伝わったらうれしいです。

思いが伝わる自校給食

学校栄養士の皆さんには、毎日の給食が安全安心で楽しいものになるよう、さまざまな配慮や工夫をしていただき感謝しています。

教員時代は「今日の給食、○○だよ。楽しみ」という子どもたちの声を毎日聞きました。給食に携わる皆さんの思いは、確実に子どもたちに伝わっています。塩尻市が誇るおいしい自校給食を、これからもよろしくお願いします。

教育長
佐倉　俊

今回の特集で取材した本市の食育の取り組みを、ショート動画でも公開しています。右のコード（市公式YouTube）でぜひご覧ください。

PHOTO NEWS フォトニュース

まちの話題をお届けします

9/6 土

最高のロケーションで音楽を奏でる

高ボッチFES初開催

高ボッチ高原草競馬場

1952(昭和27)年から2019(令和元)年まで続いた、「高ボッチ高原観光草競馬大会」の後継イベント「高ボッチFES」を初開催。170人の参加者と多くの観覧者が、高ボッチ高原に集いました。

大勢のメンバーで同じ楽曲を同時に演奏する本番に向け、ギターやドラムなどの楽器を搬入してチューニングを行い、準備。リハーサルで全体の最終確認をして昼休憩後、遂に本番の演奏へ―。待ちに待った参加者とゲストの三宅伸治さんで「JUMP」を演奏後、参加者が「空も飛べるはず」「TRAIN―TRAIN」の2曲を演奏。当初3曲で終了

三宅伸治さんのスペシャルライブ

みんなで大空に向かって歌う

FESを楽しみます！

アルクマも応援に来たよ

本番での演奏が待ち遠しい

楽しみながら演奏

の予定が、アンコールで三宅さんともう一度「JUMP」を。見晴らしの良い最高のロケーションによる、日本一空に近い音楽イベントで演奏した音が空に響き、演奏後には大歓声が起こりました。

高ボッチFES実行委員長の林修一さんは「天気が心配でしたが、無事に初開催できて一安心です。皆さんの力を借りて、持続して開催していきたい。将来、振り返った時、やってよかったというイベントになればいいなと思っています」と、初開催できた喜びと今後の意気込みを話しました。

8/15 金

市町を越えた初めての集い

両小野地区「二十歳のつどい」

北小野地区センター

小・中学校で一緒に学んだ本市と辰野町の両小野地区の二十歳の皆さんが、久々の再会を喜びました。当時の恩師やゲストも登場。思い出話に花が咲きました。

8/19 火

東京2025デフリンピックを応援しよう

大会PR全国キャラバンカーが塩尻市へ

市役所

日本で初開催される東京2025デフリンピックのPRのため、全国を巡るキャラバンカーが来塩。約50人の市民らが出迎え、手話講座で手話への理解も深めました。

9/13 土

いざという時のパッククッキングを学ぶ

えんてらすコレクション「災害に備える」

えんてらす

本市出身の料理研究家、浜このみさんの指導の下、パッククッキングでカレーを作りました。包丁やまな板を使わなくても、参加者からは「おいしい！」

子育てだより

電子申請
URL https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/

直…部署直通電話番号　市外局番「0263」は省略しています。
ページID…市ホームページでIDを入力すると該当ページが表示されます。

あんしんサポートルーム

問 中央あんしんサポートルーム　直 ㊷0855
北部あんしんサポートルーム　☎㊷0280　内線5547

ページID:0002871

保健師や助産師が、妊娠中や子育て中の心や体の相談、出産後の子どもの身体測定、発育・発達について相談に応じます。

期日　月～金曜日(年末年始･祝日､北部はえんてらす休館日を除く)
時間　9:30～11:30、13:30～15:30
場所　○中央あんしんサポートルーム(市保健福祉センター内)
○北部あんしんサポートルーム(えんてらす内)
持ち物　母子健康手帳、バスタオル

出張あんしんサポートルーム

場所	期日
片丘支所、楢川支所	10月７日㈫、11月４日㈫
洗馬支所、北小野地区センター	10月21日㈫

時間　10:00～11:30
持ち物　母子健康手帳、バスタオル

健診・相談

問 健康づくり課 保健予防係　直 ㊷0855　ページID:0029181

乳幼児健診・相談

健診名	期日
４カ月児健診	10月23日㈭
10カ月児相談	10月28日㈫
１歳６カ月児健診	10月８日㈬
３歳児健診	10月16日㈭

※グループに分けてご案内しますので、通知文に書かれた時間にお越しください。
場所　市保健福祉センター
持ち物　母子健康手帳、問診票、バスタオルなど
※母子健康手帳の「保護者の記録」、問診票を記入してお越しください。

図書館イベント

問 市立図書館　直 ㊸3365

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	毎週土曜日	10:30～11:00	図書館本館
	10月11日㈯･25日㈯、11月８日㈯	11:00～11:30	広丘図書館
すくすくおはなし会スペシャル	11月４日㈫	11:00～11:45	片丘分館

※申し込み、参加費は不要です。

教室・相談

問 健康づくり課 保健予防係　直 ㊷0855

ぴよぴよ教室（離乳食教室）

ページID:0002869

生後７～８カ月の離乳食や食べさせ方、仕上げ磨きについて学びます。

期日　10月10日㈮、11月６日㈭
時間　10:00～11:30
場所　市保健福祉センター
持ち物　母子健康手帳、バスタオル、離乳食の基本（４カ月児健診で配布した冊子）、託児に必要なもの
申し込み方法
教室２日前の12:00までに右のコード(電子申請）でお申し込みください。

親子にこにこ食事相談

ページID:0002868

離乳食など、子どもや家族の食事に関する相談に栄養士が対応します。

場所	期日	時間
中央	10月８日㈬・22日㈬、11月５日㈬	10:00～11:30
北部	10月２日㈭・16日㈭	

持ち物　母子健康手帳

口のケアと歯育相談

ページID:0002870

子どもの仕上げ磨き、歯や口腔機能の不安や疑問に歯科衛生士が対応します。

場所	期日	時間
中央	10月22日㈬	10:00～11:30
北部	10月３日㈮、11月７日㈮	

持ち物　母子健康手帳、自宅で使用している歯ブラシなど

しおじり 子育てつながる相談室

Zoomを利用して、自宅にいながら市の専門職員にオンラインで相談ができます。上のコード（電子申請）でお申し込みください。
対象　市内在住でおおむね０～３歳の子どもを育てる保護者

子育て支援センター・北部子育て支援センター・こども広場 イチオシイベント

あつまれ！1才さん　ぷくぷくほっぺの会

問 子育て支援センター　直 ㊸3382

子どもを託児して母親同士で交流しながら、子どもが食べやすいおやつを作ります。

■**対象**　講座当日に1歳の子どもを育てる母親
■**日時**　10月24日㈮　10:00～11:00
■**場所**　えんぱーく3階食育室
■**講師**　市栄養士
■**定員**　10人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　エプロン、マスク、三角巾、飲み物

■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　10月13日(月・祝)
■**託児**　子どもの託児（無料）ができます。希望者は申込時に入力してください。
※抽選の結果は、10月17日㈮までにメールでお知らせしますので、参加の可否については必ずメールをご確認ください。
※託児を希望する人は、託児に必要な物もお持ちください。

子育て施設の休館日
●子育て支援センター、図書館本館、こども広場…水曜日　●北部子育て支援センター…日曜日、えんてらすの全館休館日

定例イベント

イベント名	期日	時間	場所
おはなし会	10月9日㈭	11:00～11:20	こども広場
おはなしトントン	10月1日㈬、11月5日㈬	10:45～11:00	北部子育て支援センター
乳幼児向けおはなし会	10月14日㈫	10:15～10:30	子育て支援センター
おはなし玉手箱	10月10日㈮、11月6日㈭	10:15～10:30	北部子育て支援センター
	10月20日㈪	10:15～10:30	子育て支援センター
こみおばちゃんのわらべうた	10月23日㈭	10:15～11:00	北部子育て支援センター
体操とふれあい遊び	毎週金曜日	11:00～11:20	こども広場

このほかのイベントは、16～25ページをご覧ください。

しおじりっこ フォト しおふぉと

問 秘書広報課 広報広聴係
直 ㊷0333
webmaster@city.shiojiri.lg.jp

市内在住の0歳～年長児の子どもの写真を募集しています。

■**申し込み方法**
子どもの氏名（フリガナ）、生年月日、メッセージ（30字まで）、応募者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスを記入の上、メールまたは下のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**写真随時募集中！**
※掲載させていただく際は、本市からメールにてご連絡させていただきます。

柳沢　優凛（ゆうり）ちゃん（1歳）
元気に育ってくれてありがとう！
来年もたくさん水遊びしようね！

鈴木　碧音（あのん）ちゃん（9カ月）
毎日よく動いて元気いっぱい！
かわいい笑顔をありがとう！

川島　楓（かえで）ちゃん（3歳）
元気に楽しく毎日過ごしてね！
パパみたいに大きくなってね！

川島　椛（もみじ）ちゃん（1歳）
元気に毎日
ニコニコ過ごしてね！

※今月号に掲載している情報は、９月18日現在のものです。

お知らせ

マイナンバーカードが福祉医療費受給者証にもなります

問 福祉支援課 福祉給付係
直 ㊷0684　ページID:0056002

国において、マイナンバーカードで医療機関や薬局を受診できる「自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム（PMH）※」の整備が進められています。

本市においても先行実施事業により、マイナンバーカードを福祉医療費受給者証として、10月１日から利用できるようになりました。

ただし、利用できる医療機関などがまだ少ないため、事前に医療機関などに確認していただくか、紙の福祉医療費受給者証もお持ちください。紙の福祉医療費受給者証は、当面の間、引き続き発行します。

●**対象**
福祉医療費受給者で、マイナンバーカードに健康保険証をひも付けている人

※詳細は市ホームページをご覧ください。

※PMHとは、Public Medical Hubの略称で、介護保険、予防接種、母子保健（乳幼児健診、妊婦健診）、や自治体単独の医療費助成などの情報を、自治体や医療機関、対象者間で連携するシステムのことです。

お知らせ

新婚の世帯を応援します

問 地域づくり課 移住定住係
☎内線1153

新婚世帯の住宅購入費や家賃などを支援します。

●**対象**　次のすべてを満たす世帯
○今年度に婚姻し、市内に在住している
○婚姻した時の夫婦どちらの年齢も39歳以下
○本市の税金などに滞納がない
○夫婦の直近の合計所得が500万円未満

※奨学金の年間返還額は、所得から控除されます。

●**対象経費**　住宅購入費、リフォーム費、家賃、引っ越し費で、今年度中に支払ったもの

●**補助金額**　○婚姻時の年齢が29歳以下　60万円
○婚姻時の年齢が39歳以下　30万円

※住宅購入費とリフォーム費については、10万円の上乗せがあります。

●**申請方法**　市役所１階地域づくり課移住定住係にある申請書に記入の上、必要書類を添えて提出してください。

●**申請期限**　令和８年３月31日㈫

※必要書類などの詳細は、右のコード（市ホームページ）でご覧ください。

※予算に達し次第終了します。

お知らせ

11月開始　軽度・中等度難聴者の補聴器の購入費を補助します

問 福祉支援課 障がい福祉係
☎内線2116　ページID:0055332

本市では、軽度・中等度の難聴者に対して、補聴器の早期装用による社会参加を促進するため、11月から補聴器本体の購入費を補助します。11月１日以降の購入が対象のため、事前周知するものです。

●**対象**　次のすべてを満たす人
○市内に住所があり、18歳以上である
○両耳の聴力レベルが25デシベル以上で、身体障害者手帳の交付の対象ではない
※両耳の聴力レベルが70デシベル以上、または一側耳の聴力レベルが90デシベル以上で他側耳の聴力レベルが50デシベル以上の人は身体障害者手帳の対象です。
○耳鼻咽喉科の医師から補聴器の装用が必要であると診断されている
○世帯全員が住民税非課税である

●**対象の補聴器**
○認定補聴器技能者が調整を行った物
○11月１日以降に購入した物

●**補助額**　上限３万円（補聴器本体の購入費）

※購入費が補助上限額に満たない場合は、購入費すべてが補助額となります。

※補助対象は、両耳または左右いずれかの装用に対する本体の購入費となります。

※申請から５年経過した場合は、再申請することが可能です。

●**申請方法**
市ホームページまたは市保健福祉センター１階福祉支援課にある申請書に記入の上、次の必要書類を添えて提出してください。
○医師意見書または補聴器適合に関する診療情報提供書の写し（受診に係る費用や意見書作成などの費用は自己負担）
○補聴器装用に関し専門的知識、技術を有する者の証明
○見積書の写し（宛名は申請者名）

●**申請開始日**　11月４日㈫

※詳細はお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

催し

塩尻市民秋の文化祭

問 塩尻市民秋の文化祭実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内）
直 ㊷0902　ページID：0014841

市民の皆さんが日ごろの芸術文化活動の成果を発表します。力作や秀作の数々をご覧ください。

展示発表の部

- **期間**　11月1日㈯～3日（月・祝）
- **時間**　9：00～16：00
- **場所**　塩尻総合文化センター、市立体育館
- **展示内容**
  華道展、書道展、食生活改善展、学校給食展、塩尻地区伝統文化いけばな親子教室展、写真展、児童展、友愛クラブ展、陶芸展、美術展、中央公民館絵画教室作品展、盆栽展、さつき・山野草展、文芸展、福祉展、ボタニカルアート展、シルバー人材センター展、漆ゆう会作品展、一般公募展

舞台発表の部

- **日時**　11月1日㈯　9：25～16：30
- **場所**　レザンホール大ホール・中ホール
- **内容**
  ○大ホール　民謡・器楽、吟道、太鼓、日本舞踊
  ○中ホール　歌謡

期間中の催し

○体験コーナー（華道、アクリル画、書道、ボタニカルアート、陶芸、給食の試食、みそ汁の試食）
○フリーマーケット
○書道・ダンスパフォーマンス
○飲食物の販売
○農産物の販売
○陶芸作品の販売

※日程や内容が変更になる場合があります。各催しの開催日時など詳細は、市ホームページをご覧ください。

昨年の様子

催し

初めてエンディングノートを書く人に向けた講演会

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133

エンディングノートを書いたことはありますか。エンディングノートは、自分の思いや考えを周りの人に共有することで、今後の人生を豊かにする計画書です。実際に何を書いたらいいのか、家族から本人への上手な勧め方など、初めてエンディングノートを書く人向けに講演会を実施します。

- **期日**　11月5日㈬
- **時間**　14：00～15：30（開場は13：30）
- **場所**　市保健福祉センター3階市民交流室
- **講師**　宮澤　優一さん（特定行政書士）
- **演題**　はじめてのエンディングノート～自分も周囲も豊かな人生を送るための計画書～
- **定員**　80人（先着順）
- **参加費**　無料
- **申し込み方法**
  電話または右のコード（電子申請）でお申し込みください。
- **申込開始日**　10月10日㈮

催し

これからの塩尻市を市長と語ろう

問 秘書広報課 広報広聴係
直 ㊷0333

令和4年10月に就任した百瀬敬市長による、全地区タウンミーティングを開催します。地区ごとの課題などについて、皆さんと対話します。

- **期日および場所**

期日	場所
10月20日㈪	塩尻東地区センター多目的ホール
10月22日㈬	片丘支所2階多目的ホール
10月23日㈭	えんてらす1階101・102会議室
10月30日㈭	宗賀支所1階大会議室
10月31日㈮	大門地区センター1階多目的ホール
11月4日㈫	北小野地区センター多目的ホール
11月6日㈭	高出地区センター多目的ホール
11月7日㈮	吉田地区センター1階多目的ホール
11月12日㈬	楢川支所いきいきふれあいルーム
11月17日㈪	洗馬支所大会議室

- **時間**　19：00～20：00（開場は18：30）

※申し込みは不要です。
※手話通訳があります。

秋の狂犬病予防注射推進月間

問 生活環境課 環境係　直 ㊷0744

10月中は長野県獣医師会松筑支部加盟の動物病院で狂犬病予防注射を受ける際、診察料が免除されます。

■**対象**
生後91日以上の未登録犬（子犬）

■**期間**　10月31日㈮まで

■**費用**　○注射料　3,050円
○済票交付料　550円
○登録料　3,000円

しおじり健康応援ポイント事業にご参加ください

問 健康づくり課 健康推進係
直 ㊷0854　ページID:0012998

しおじり健康応援ポイント事業は、健康診断の受診などでポイントをためると、市内の店舗で使える割引券（1,000円分）がもらえる事業です。９月から割引券の利用可能店舗が増えました。ぜひご参加ください。

■**対象**　25歳以上の市内在住者

■**追加加盟店**
JA洗馬、新鮮市場ききょう

■**参加方法**　市保健福祉センター２階健康づくり課などにあるチャレンジシートに100ポイントをため、交換場所で交換してください。

※割引券の交換は、今年度中１人１回限りです。

■**応募締め切り日**　８年３月15日㈰

※交換場所などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

高齢者に夜光反射材を配布

問 都市計画課 計画係　直 ㊷0689

夕暮れ時や夜間における高齢者の交通事故防止施策の一環として、希望者に夜光反射材（タスキ型またはリストバンド型）を配布しています。

■**対象**　65歳以上の市民（７年度中に65歳になる人を含む）

■**配布場所**
○市役所２階都市計画課
○各支所・地区センター

※在庫が終了次第、配布を終了します。

火入れ・たき火の注意事項

問 塩尻消防署　☎㊹0119
広丘消防署　☎㊹3010
木曽消防署北分署（楢川地区）
☎0264㊱3119

火入れ・たき火が原因の火災防止のため、次のことを徹底してください。なお、農業などのやむを得ない焼却など以外は、原則禁止です。

○火入れ・たき火を行う際は最寄りの消防署に届け出、または電話をしてください。（消防署で火入れやたき火を許可するものではありません。）
○強風時は延焼の可能性が高くなるため、中止してください。
○消火用の水、消火器などを必ず用意してください。
○火入れ・たき火中はその場から絶対に離れないでください。
○再燃防止のため、完全に消火したことを確認してください。

家庭介護者慰労金を支給

問 介護保険課 介護相談係　☎内線2133
福祉支援課 福祉給付係　☎内線2166

重度の要介護者を家庭で常時介護している人に、家庭介護者慰労金を支給します。申請対象者には、住民票を基に申請書を送付します。

■**対象**　本市に住民票があり、令和６年11月１日～７年10月31日に、介護保険の要介護認定３～５の人、または重度心身障がい者（特別障害者手当を受給している人）と同居し、180日以上在宅で介護した人

■**支給額（年額）**
①要介護認定３の人の介護者　４万円
②要介護認定４・５の人または重度心身障がい者の介護者　８万円

※支給はいずれか一方のみです。
※４月１日以降に要介護者が死亡し、在宅介護期間が90日以上180日未満の場合は、①は２万円、②は４万円を支給します。

■**申請方法**　申請書に記入の上、次の窓口へ提出してください。
○要介護者を介護している人　市保健福祉センター１階介護保険課
○重度心身障がい者を介護している人　市保健福祉センター１階福祉支援課

※申請書が届かない場合は、お問い合わせください。

■**申請期限**　11月10日㈪

お知らせ

定額減税不足額給付のお知らせ

問 税務課 市民税係　直 ㊷0638

令和６年度に実施した定額減税に伴う当初調整給付の支給額に不足が生じた人などに、給付金を支給します。

■**対象**　７年１月１日現在本市に住所があり、以下の不足額給付ⅠまたはⅡに該当する人（６年分の合計所得金額が1,805万円を超える場合は対象外）

○**不足額給付Ⅰ**　６年度に実施した定額減税の減税額または定額減税調整給付金の支給額と、６年分の所得などから算出された所要額を比べ、支給額に不足が生じている

○**不足額給付Ⅱ**　次の条件をすべて満たす人
・本人または被扶養者として、定額減税の対象になっていない
・５、６年度に実施した低所得者世帯対象の給付金の世帯主または世帯員に該当しなかった

■**申請方法**　市から送付した支給確認書などを、同封の返信用封筒で郵送するか、市役所１階税務課市民税係へ提出してください。

※対象となるのに通知が届かない場合は、お問い合わせください。

■**申請期限**　10月31日㈮

令和７年度農作業料金の見直し

問 農業委員会事務局　直 ㊷0810
ページID:0002579

長野県最低賃金の改正により、７年度の標準農作業労賃を見直しました。

■**見直し日**　10月３日㈮

■**作業種類および金額**

作業種類		金額
一般作業	田・稲作	1,070円（税抜き）
	畑・野菜	
	果樹	

※１日８時間労働を基準とした１時間当たりの金額です。
※ほ場条件により割増料金とする場合は、別途協議してください。
※表は作業料金の目安を示すもので、市、農業委員会、農協などが作業の受託を保証するものではありません。

11月からの訓練生を募集

問 県松本技術専門校 ☎㊽3158

介護・パソコン基礎科

■**対象** 介護の職場への就職を目指す求職者
■**訓練期間** 11月11日㈫～８年２月10日㈫
■**時間** ９:00～16:40
■**場所** 日建学院松本校
■**定員** 15人（選考にて決定）
■**申込締め切り日** 10月21日㈫

PCスキルアップ科

■**対象** おおむね60歳以上で、パソコン操作が初級の求職者
■**訓練期間** 11月18日㈫～８年２月17日㈫
■**時間** ９:30～15:35
■**場所** NPO法人たけのこ淵庵村スクール（松本市）
■**定員** 10人（選考にて決定）
■**申込締め切り日** 10月24日㈮

共通事項

■**受講料** 無料（教科書代などは自己負担）
■**申し込み方法** ハローワークにご相談ください。

催し

スポーツふれあいデー

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係 直 ㊹0993 ページID:0001042

■**日時** ○10月11日㈯ 19:00～21:00
○11月８日㈯ 13:30～16:00
■**場所** 市立体育館
■**持ち物** 上履き
※申し込み、参加費は不要です。

募集

えんぱーくクリスマス2025の出店者を募集

問 市民交流センター 直 ㊸3350
市立図書館 直 ㊸3365

えんぱーくクリスマスで、雑貨やお菓子などを販売する人を募集します。

一箱古本市

■**対象** 古本の販売や本を通して交流したい個人や団体
■**出店数** 12ブース程度（１ブース当たり縦1.2m×横1.2mの広さ）
※ワイン木箱（33cm×50cm×18cm）を貸し出します。

クリスマスマーケット

■**対象** 手作り雑貨やお菓子の販売を希望する個人や団体
■**出店数** 20ブース程度（１ブース当たり縦２m×横２m）
※加工食品の販売は、保健所の営業許可証の提出が必要です。
※いす、机を貸し出します。（数量限定）

共通事項

■**日時** 12月20日㈯ 10:00～15:00
■**出店料** 無料
■**申し込み方法** 屋号、団体名、代表者氏名、住所、電話番号、メールアドレス、出店内容、PR文（50文字程度）を記入の上、メール（✉ collabo@city.shiojiri.lg.jp）、ファクス（FAX㊸3362）、えんぱーく２階総合受付または図書館本館カウンターでお申し込みください。（水曜日は休館）
※申し込み多数の場合は抽選です。
■**申込締め切り日** 10月20日㈪
※申込者には10月末頃に出店決定通知をメールでお知らせします。

子どものインフルエンザ予防接種費助成事業

問 健康づくり課 予防接種推進係 直 ㊷7311 ページID:0011750

■**対象** 接種日に本市に住民票がある、生後６カ月～高校３年生に相当する年齢の人（平成19年４月２日～令和７年８月28日生まれのうち、接種日に生後６カ月以上の人）
■**対象接種期間** ８年２月28日㈯まで
■**助成額および助成回数**

種類	助成額	助成回数	
インフルエンザHAワクチン（注射）	1,000円	13歳未満	２回まで
		13歳以上	１回
経鼻弱毒性インフルエンザワクチン	2,000円	２歳以上	１回

■**持ち物** 母子健康手帳、健康保険証、接種費用、福祉医療費受給者証など（住所が確認できるもの）
■**助成方法**
①医療機関への予約時に市の助成を受ける旨を伝える。
②医療機関の窓口に置いてある予防接種予診票を記入する。
③接種料金から助成額を差し引いた額を支払う。

ハロウィンジャンボ宝くじの販売

問 財政課 財政係 ☎内線1362

収益金は、長野県内の販売実績により分配され、市町村の明るいまちづくりなどのために使われますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。
■**発売期間** 10月19日㈰まで

出張一時的（デイ）保育を行います

問 保育課 保育園運営係 ☎内線3176

保育できない時や、子育ての疲れを解消しリフレッシュしたい時など、一時的に子どもを保育します。
■**対象** 市内在住の生後６カ月～就学前の子ども
■**実施施設および期日**

	宗賀中央保育園	楢川保育園	片丘支所	北小野支所	塩尻東支所
11月	４日㈫・18日㈫	６日㈭・20日㈭	11日㈫・25日㈫	12日㈬・26日㈬	13日㈭・27日㈭

■**時間** ９:00～16:00
■**利用料金** ○３歳未満 30分200円
○３～５歳 30分100円
※令和７年４月１日時点での年齢です。
※一時的（デイ）保育利用クーポンも利用できます。
■**持ち物** 昼食、おやつ、手拭き用タオル、ティッシュ、コップ、昼寝用布団、着替え など
※子どもの年齢、預ける時間によって持ち物が異なります。
■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**
10月20日㈪（申し込み多数の場合は抽選）
※人数に空きがある場合は、実施日の５日前まで電話で受け付けます。
※初めての人は、申込後に保育課で事前登録が必要です。

絵画の謎を解き明かせ！謎解きはえんぱーくで

問 市民交流センター　直 ㊸3350

調査員となって、えんぱーくに出現した美術館の謎を解き明かそう。

■**対象**　小学５年生～中学１年生
■**期日**　11月１日㈯
■**時間**　○10:00～12:00
　　○14:00～16:00
■**場所**
えんぱーく３階多目的ホール
■**定員**　各回５人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　筆記用具、飲み物
■**申し込み方法**
右のコード（Google フォーム）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　10月15日㈬

塩尻短歌館企画展

問 塩尻短歌館　直 ㊸7171

塩尻ゆかりの近代歌人である太田水穂、窪田空穂、若山牧水の直筆ラブレターなどを展示しています。

■**期間**　12月26日㈮まで
※月曜日（祝日の場合は火曜日）、祝日の翌日は休館です。
■**時間**　9:00～16:30
■**場所**　塩尻短歌館土蔵展示室
■**テーマ**　いつの世も恋はひとを突き動かす～歌人の詩心あふれるラブレター～
■**入館料**　300円（中学生以下は無料）

塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル

問 塩尻市民洋楽舞踊フェスティバル実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内）
直 ㊷0902　ページID:0016388

市内を拠点に活動する団体が、クラシックバレエやヒップホップなどさまざまなジャンルのダンスを披露します。

■**日時**　11月９日㈰　13:30～18:05
■**場所**　レザンホール大ホール
※申し込み、入場料は不要です。
※出演団体などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

シニアeスポーツ体験会

問 介護保険課 介護相談係
☎内線2133

認知症や介護の予防につながるeスポーツの体験講座です。

■**対象**　市内在住の65歳以上でeスポーツ未経験者
■**日時**　11月４日㈫　13:00～15:00
■**場所**　ふれあいセンター東部
■**講師**　Re.road株式会社
■**定員**　20人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）または電話でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　10月24日㈮

映画「ぼくが生きてる、ふたつの世界」塩尻上映会

問 塩尻上映実行委員会（福祉支援課内）
直 ㊷3873　ページID:0056558

手話と共に生きる姿と家族のあり方を、吉沢亮主演で描いた映画です。

■**期日**　11月14日㈮
■**上映時間**　○10:30～12:20
　　○13:30～15:20
　　○19:00～20:50
■**場所**　レザンホール中ホール
■**料金**
○前売券　1,200円
○当日券　1,500円（一般）、1,300円（大学生）、800円（高校生以下）
※未就学児は無料です。

第13回ワンバウンドふらば～るバレーボール大会

問 社会教育スポーツ課 スポーツ推進係
直 ㊹0993　ページID:0001042

■**日時**　11月16日㈰　8:15から
■**場所**　市立体育館
■**募集数**　16チーム（申し込み多数の場合は抽選）
※１チーム５～６人で女性２人以上の登録が必要です。
■**参加費**
１チーム500円（保険代など）
■**申し込み方法**
市ホームページや各支所、市立体育館などにある申込用紙に記入の上、塩尻総合文化センター１階社会教育スポーツ課へ提出またはファクス（FAX ㊸7604）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　10月31日㈮
※参加の可否は11月上旬にお知らせします。

歩いてふれあおう鳥居峠の自然

問 生活環境課 環境係　直 ㊷0744

鳥居峠で秋の動植物を観察します。

■**日時**　11月８日㈯　9:00～15:30
■**集合場所**
塩尻消防署南側駐車場
※当日はバスで会場まで移動します。
■**定員**　20人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込期間**　10月10日㈮～24日㈮
※電話でお申し込みください。

奨学金を返還している人に補助金を交付します

問 地域づくり課 移住定住係　☎内線1153　ページID:0021928

本市に住民票があり、市内または市外の企業などに就職して奨学金を返還している人に、補助金を交付します。

■**主な対象要件**
○大学などを卒業し、市内外の企業などに新たに就職した人
○奨学金の貸与を受け、返還予定または返還中である人
○令和５年４月１日以降に正規雇用された人
○勤務開始日において30歳未満の人
■**対象となる奨学金**
○塩尻市貸与奨学金
○日本学生支援機構第１種・第２種奨学金
○各都道府県・市町村が設ける貸与型奨学金
■**補助対象期間**　最大５年間（60カ月）
■**補助率**
○市内企業へ就職　全額
○市外企業へ就職　２分の１
■**上限額**
月額１万5,000円（年額18万円）
■**申請方法**
市ホームページで申請書類を確認の上、右のコード（電子申請）でお申し込みください。

認知症対策講座ーこの地域で自分らしく暮らしていくためにー

問 宗賀地区ヘルスアップ委員会事務局（健康づくり課内） 直 ㊷0855

認知症について学んでみませんか。

■**対象** 市内在住の高齢者、認知症患者をもつ家族 など
■**日時** 11月５日㈬ 14:00～15:30
■**場所** 宗賀公民館大会議室
■**講師** 中山 聖悟さん（桔梗ケ原病院臨床心理士）
■**参加費** 無料
■**申込開始日** 10月14日㈫
※電話でお申し込みください。

まちチャレセミナー「市民活動のWeb広報 Instagram活用法」

問 市民交流センター 直 ㊸3350

Instagramの使い方などを学びます。

■**対象** 地域活動を実践している人や関心のある人など
■**日時** 10月19日㈰ 13:30～15:30
■**場所** えんぱーく４階会議室401
■**講師** 赤沼 留美子さん（マツモトサトヤマドアーズオーナー）
■**定員** 30人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費** 無料
■**申込締め切り日** 10月17日㈮
※電話でお申し込みください。

公開シンポジウム「源氏物語・絵巻・万葉集と『読むこと』の創造力」

問 社会教育スポーツ課 社会教育係 直 ㊷0905

読み手によって捉え方が変わる作品の意味について意見を交換します。

■**日時** 10月25日㈯ 13:00～15:15
■**場所** 塩尻総合文化センター２階大会議室
■**講師** 東原 伸明さん（信州豊南短期大学特任教授）、辻 和良さん（名古屋女子大学元教授）、ローレン・ウォーラーさん（駿河台大学准教授）
■**定員** 90人（先着順）
※申し込み、参加費は不要です。

平出歴史大学

問 平出博物館 直 ㊷1022

■**日時** 11月２日㈰ 13:30～15:00
■**場所** 平出博物館２階学習室
■**演題** 博物館の魅力
■**講師** 内川 隆志さん（國學院大学文学部教授）
■**参加費** 無料
■**申し込み方法** 右のコード（Googleフォーム）または電話でお申し込みください。
■**申込締め切り日** 11月１日㈯

ゆるコネカフェを開催

問 地域づくり課 地域づくり係 ☎内線1151

ゆるいつながりづくりの場です。どなたもお気軽にご参加ください。

■**日時** 10月11日㈯ 9:30～11:30
■**場所** えんぱーく４階会議室401
■**参加費** 100円（お茶代）
※申し込みは不要です。

ハッピーハロウィーンinしおじり2025が開催

問 ハッピーハロウィーンinしおじり実行委員会（商工課内） 直 ㊷0871

■**期日** 10月25日㈯

歩行者天国

■**時間** 10:00～16:00
■**場所** 大門商店街（大門八番交差点～大津屋商店交差点）

ワークショップ

■**時間** 11:00～15:00
■**場所** えんぱーく風の広場
■**参加費** 一人500円から

トリック・オア・トリート

■**時間** 12:00～15:00
※事前申し込みが必要です。
※詳細は右のコード（ハッピーハロウィーン公式ホームページ）をご覧ください。

高齢者のインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種が始まります

問 健康づくり課 予防接種推進係 直 ㊷7311

■**対象** 次のいずれかに該当する本市に住民票がある人
○接種日に65歳以上の人（65歳の誕生日前日から対象）
○接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫ウイルスによる免疫の機能に障がいを有し、身体障害者手帳１級を持っている

■**接種期間および自己負担額**

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
接種期間	10月６日～8年1月31日	10月６日～8年3月31日
自己負担額	1,200円	3,800円

※生活保護受給者は、市が発行する証明書を医療機関の窓口で提示することにより、自己負担が０円となります。

■**予診票（接種券）**
９月末頃に送付します。ただし、期間内に65歳になる人には誕生月の前月末に送付します。
※今年から、インフルエンザと新型コロナウイルスの予診票を同封して送付しています。
※昭和36年２月２日～４月１日生まれの人には、新型コロナウイルスの予診票のみを送付しています。
■**実施医療機関** 市ホームページや送付された通知書でご確認ください。
■**持ち物** 予診票（接種券）、自己負担金、健康保険証
■**申し込み方法** 医療機関に電話で予約をしてください。

講座・教室

県生涯学習推進センター研修講座

問 県生涯学習推進センター ☎㊸8822

■**日時** 10月27日㈪ 9:45～15:30
■**場所**
県生涯学習推進センター講堂
■**演題**
公民館的な手法で進めるまちづくり、地域づくり～県内の具体的な地域づくり実践から学ぶ～
■**講師** 白戸 洋さん（松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科教授）
■**定員** 会場40人、オンライン40人（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費** 無料
■**申込締め切り日** 10月22日㈬
※電話でお申し込みください。

文芸サロン

問 中央公民館　直 ㊷0899

今年は「文芸サロン」を中央公民館講座で開催します。

■**日時**　10月30日㈭　9:30～11:30
■**場所**　えんぱーく３階多目的ホール
■**演題**　林芙美子の「放浪記」～人生いたるところ木賃宿ばかり～
■**講師**　堀井　正子さん（日本文学研究家）
■**定員**　120人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
中央公民館窓口、電話またはメール（✉kouminkan@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。メールの場合は、氏名、電話番号、お住まいの地区をお知らせください。
■**申込開始日**　10月10日㈮
■**企画・運営**　ねっこぼっこ

子育て

みんなであ・そ・ぼ「ハロウィーンを楽しもう」

問 こども広場　直 ㊸6660

子どもと一緒に衣装づくりやハロウィーンダンスを楽しみませんか。

■**対象**
こども広場に登録している親子
※未登録の人は前日までに登録（登録料300円と、運転免許証など住所を確認できる物を持参）してください。
■**日時**　10月18日㈯　10:40～11:45
■**場所**　こども広場
■**定員**　40人（先着順）
※申し込み、参加費は不要です。

釜井庵寺子屋塾「琵琶橋、住居戸、本洗馬村絵図」

問 本洗馬歴史の里資料館（金～日曜日、祝日のみ開館）　直 ㊹5520

松本平南部を通る古代中世の街道の橋や村などについて説明します。

■**日時**　11月２日㈰　13:30～15:00
■**場所**　洗馬支所
■**講師**　中原　文彦さん（信濃史学会会員）
■**定員**　40人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申込開始日**　10月11日㈯
※電話でお申し込みください。

正しい発声でイキイキ元気！ボイストレーニング講座

問 市民交流センター　直 ㊸3350

誤嚥（ごえん）性肺炎や、認知症予防にもなる楽しい声の運動です。

■**対象**　おおむね60歳以上
■**期日**　11月27日㈭
■**時間**　○10:00～11:30
　　○13:30～15:00
■**場所**　えんぱーく３階多目的ホール
■**定員**　各回50人（先着順）
■**内容**　発声練習、喉の体操、歌
■**講師**　三谷　乃子さん（ボイストレーナー）
■**参加費**　1,000円（材料費など）
■**持ち物**　飲み物
■**申し込み方法**　えんぱーく２階総合受付（水曜日は休館）または、氏名（フリガナ）、年齢、お住まいの地区、希望の時間を記入の上、メール（✉collabo@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。
■**申込開始日**　10月10日㈮

腰痛講座～少しでも腰の痛みを軽くするために～

問 健康づくり課 保健予防係　直 ㊷0858

■**対象**　市内在住者
■**日時**　11月７日㈮　14:00～15:30
■**場所**　高出地区センター多目的ホール
■**講師**　まつもと医療センター理学療法士
■**定員**　20人（先着順）
■**参加費**　無料
■**持ち物**　ヨガマット（貸し出し可）、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装
■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）または電話でお申し込みください。
■**申込開始日**　10月10日㈮

訪問歯科衛生士の在宅口腔衛生管理講座

問 介護保険課 介護相談係　☎内線2131

訪問歯科の制度や介護者への口腔ケア指導などの講座です。

■**対象**　歯科衛生士の資格を持つ人
■**期日**　11月20日㈭・27日㈭、12月４日㈭（全３回）
■**時間**　10:00～12:00
■**場所**　市保健福祉センター
■**講師**　麻田　加代子さん（在宅療養指導・口腔機能管理認定歯科衛生士）
■**定員**　４人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**　市保健福祉センター１階介護保険課または電話でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　11月14日㈮

第10回こどもだけの街「こどもしおじり」

問 市民交流センター　直 ㊸3350

「こどもしおじり」は、子どもたちが仕事をしてお金（専用の通貨：じりぃ）をもらい、納税や買い物、選挙をして、お金の流れや社会の仕組みを学ぶ催しです。

■**対象**　二日間とも参加できる小学３年生～中学３年生
■**日時**　12月13日㈯・14日㈰　10:00～16:00
■**場所**　えんぱーく３階
■**定員**　150人程度（申し込み多数の場合は抽選）
■**参加費**　1,000円（材料費など）
■**申し込み方法**　えんぱーく２階総合受付に直接申し込むか、氏名（フリガナ）、学校名、学年、住所、電話番号、ファクス番号（ある人）、保護者氏名を記入の上、NPO法人わおんにファクス（FAX ㊼4024）またはメール（✉waon@npowaon.com）でお申し込みください。
■**申込締め切り日**　11月15日㈯（必着）
※抽選結果は、11月下旬に発送します。

本や雑貨を募集

子どもたちが稼いだ「じりぃ」で買い物をするための本や雑貨を募集します。未使用の小物や文房具など、または使用しなくなった物できれいなものがあれば、寄付してください。

高校生以上のボランティアスタッフを募集

１日のみの参加もできますので、お気軽にお問い合わせください。

えんぱーく読書週間スペシャルデー

問 市立図書館 直 ㊸3365

10月27日㈪から11月９日㈰までの読書週間に合わせて、本に関するイベントを開催します。期間中は松本山雅FCの特製しおりを配布します。

11月３日（月・祝）のイベント

ぐるぐるぶっくす（除籍した図書の無料配布）
■**時間**　９:30～15:30
■**場所**　えんぱーく３階市民サロン
■**持ち物**　本を入れる袋

えんぱーくマークの箸置きを作ろう
■**対象**　18歳以上
■**時間**　10:00～15:00
■**場所**　えんぱーく３階市民サロン
■**定員**　50人（先着順）
■**参加費**　200円
■**申込開始日**　10月10日㈮
※電話でお申し込みください。

えんぱの国へGO！
絵本の世界をイメージした遊びをします。
■**対象**　おおむね３歳まで
■**時間**　９:30～11:30、13:30～15:30
■**場所**
えんぱーく１階図書館児童コーナー

世界にひとつ！　わくわくマイしおり作り
■**時間**　10:00～11:30、13:30～15:00
■**場所**　えんぱーく３階市民サロン

図書館ツアー　15年目の図書館を見に行こう
■**時間**　11:00～11:45、14:00～14:45
■**集合場所**　えんぱーく１階水のコート
■**定員**　各回10組（先着順）
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
電話または右のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**申込開始日**　10月10日㈮

親子で楽しむマジックショー
ー魔法のページをめくろうー
■**対象**　小学生以下、保護者
■**時間**　10:30～11:30、13:30～14:30
■**場所**　えんぱーく３階多目的ホール
■**講師**　岡村　真衣さん（マジシャン）
※申し込み、参加費は不要です。

足あとたどってライぶらりー
図書館内を巡るクイズラリーです。
■**時間**　10:00～12:00、13:15～15:00
■**場所**　えんぱーく１階おはなし会コーナー

ビジネス情報相談会ミニセミナー「Instagramビジネス活用入門講座」

問 市立図書館 直 ㊸3365

■**日時**　11月27日㈭　14:00～15:00
■**場所**　えんぱーく３階会議室303
■**講師**　長野県よろず支援拠点コーディネーター
■**定員**　10人（先着順）
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**
図書館本館カウンター、電話またはメール（✉tosho@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みください。メールの場合は、氏名（フリガナ）、電話番号をお知らせください。
■**申込開始日**　10月30日㈭

大人が楽しむおはなし会

問 市立図書館 直 ㊸3365

塩尻市民読書の会による、読み語りや素話などをお楽しみください。
■**日時**　10月18日㈯　10:30～11:45
■**場所**　えんぱーく４階会議室401
■**定員**　50人（先着順）
※申し込み、参加費は不要です。

図書館

信州しおじり本の寺子屋

問 市立図書館 直 ㊸3365

谷川俊太郎　メモラビリア
講師が生前交流を重ねていた、谷川俊太郎さんとの思い出を語ります。
■**日時**　11月16日㈰　14:00～16:00
■**講師**　正津　勉さん（詩人）
■**申込開始日**　10月10日㈮

小さな巨人　武満徹
ー作曲家として、文章家としてー
■**日時**　12月７日㈰　14:00～16:00
■**講師**　矢沢　健太郎さん（信濃毎日新聞記者）
■**申込開始日**　10月24日㈮

共通事項
■**場所**　えんぱーく３階多目的ホール
■**参加費**　無料
■**定員**　130人（先着順）
■**申し込み方法**　図書館本館カウンター、電話またはメールでお申し込みください。
※メール（✉tosho@city.shiojiri.lg.jp）でお申し込みの場合は、氏名（フリガナ）、電話番号、お住まいの地区をお知らせください。

パパ講座「パパとあそぼう！　～絵本の世界～」

問 北部子育て支援センター 直 ㊹7701

親子でおはなし遊びや親子ふれあい遊びなどをして、楽しい時間を過ごしましょう。
■**対象**
講座当日、１歳から３歳（年少にあがる前）までの子どもと父親
■**日時**　11月15日㈯　10:00～11:00
■**場所**
えんてらす１階101・102会議室
■**参加費**　無料
■**定員**　親子15組（先着順）
■**持ち物**　飲み物、着替え　など
■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**申込期間**
10月24日㈮～11月７日㈮

ふたごちゃん会「簡単な制作＆おしゃべり交流会」

問 北部子育て支援センター 直 ㊹7701

双子（多胎児）がいる家庭や双子を妊娠している人達が集う講座です。子どもを預けてご参加ください。
■**対象**　双子の保護者、双子を妊娠している人
■**日時**　11月22日㈯　10:00～11:30
■**場所**
えんてらす１階101・102会議室
■**参加費**　無料
■**持ち物**　着替え、飲み物　など
■**申し込み方法**
右のコード（電子申請）でお申し込みください。
■**申込期間**
10月20日㈪～11月８日㈯
■**託児**
講座当日、生後３カ月以上の子どもの託児（無料）ができます。

10月の納期限

■国民健康保険税　10月31日㈮
■市・県民税　10月31日㈮
■後期高齢者医療保険料　10月31日㈮
■上下水道料金　10月31日㈮

各種運動講座の受講生を募集

問 たかいで総合型地域スポーツクラブ（山田）　☎080-6934-3884

11～３月の参加者を募集します。

①親子で楽しむキッズ運動遊び

■**対象**　年中児～小学２年生
■**日時**　第１・３金曜日　16:00～17:00

②不調を改善するコンディショニング講座

■**対象**　中学生以上
■**日時**　第１・３火曜日または第２・４火曜日　19:30～20:30

③ピラティス

■**対象**　中学生以上
■**日時**　第２・４金曜日　15:00～16:00

共通事項

■**場所**　高出地区センター
■**参加費**
①親子で5,700円（講師謝礼など）
②③3，500円（講師謝礼など）
■**持ち物**　室内用シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット
■**申し込み方法**　電話またはメール（✉takaide.huratto@gmail.com）でお申し込みください。
■**申込開始日**　10月10日㈮

健康講座「腸のリンパと健康」

問 信州大学医学部保健学科学務第２係　☎㊲2356

腸のリンパの役割や活性化させる方法について解説します。

■**日時**　10月14日㈫　18:00～19:30（受け付け開始は17:20）
■**場所**　信州大学松本キャンパス旭総合研究棟９階講義室Ａ・Ｂ
※お車でお越しの場合は、附属病院駐車場をご利用ください。
■**講師**　大橋　俊夫さん（信州大学名誉教授）
※申し込み、参加費は不要です。

行政書士の無料相談会

問 長野県行政書士会中信支部　☎㊼3798

遺言・相続関係、外国人在留資格、各種申請などの相談ができます。

■**日時**　10月19日㈰　10:00～15:00
■**場所**　えんぱーく３階会議室301・304・305
※申し込み不要ですが、電話予約も可能です。

10月は受信環境クリーン月間

10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動を集中的に取り組んでいます。テレビがきれいに映らないなどの場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認し、ご相談ください。（相談は無料）

■**問い合わせ先**　信越総合通信局
○**放送の受信障害に関すること**　受信障害対策官　☎026-234-9991
○**不法無線局に関すること**　監視調査課　☎026-234-9976

みんなの居場所MINI

問 中信子ども･若者総合相談センター　☎㊿5810

eスポーツを体験してみませんか。

■**対象**　15歳以上
※未成年者は保護者の同伴が必要です。
■**期日**　10月20日㈪
■**時間**　13:00～15:00（集合時間12:45）
■**場所**　地域DXセンターcore塩尻
■**参加費**　無料
■**申込締め切り日**　10月18日㈯
※電話でお申し込みください。

里親さんを知る日in塩尻

問 松本赤十字乳児院里親支援センターひまわり　☎㉛5206

里親制度についての説明会です。

■**対象**　里親制度に興味がある人
■**日時**　10月18日㈯　10:00～15:00
■**場所**
えんぱーく２階会議室202～204
■**参加費**　無料
■**申込締め切り日時**
10月17日㈮　17:00
※電話でお申し込みください。

自衛官などを募集

問 自衛隊松本地域事務所　☎㊱2787

一般曹候補生（男女）

■**試験期日**
○１次　11月29日㈯～12月４日㈭
○２次　８年１月６日㈫～13日㈫
※いずれか１日を指定します。
■**申込締め切り日**　11月21日㈮

自衛官候補生（男女）

年間を通じて募集しています。詳細は自衛官募集ホームページをご覧ください。

共通事項

■**応募資格**　18歳以上33歳未満の者

図書館の展示イベント

問 市立図書館　直 ㊸3365

■**場所**　えんぱーく１階図書館

展示「発見！　りんごの棚」

バリアフリー資料の展示をします。

■**期間**　10月２日㈭～11月３日(月･祝)
※申し込み、参加費は不要です。

展示「未来へつなぐ本」

汚破損本の展示をします。

■**期間**　11月３日(月･祝)～24日(月･祝)

ビジネス情報相談会

問 市立図書館　直 ㊸3365　FAX ㊸3369

ビジネスの悩みを相談できます。

■**期日および場所**
○10月16日㈭、11月６日㈭・13日㈭
えんぱーく３階会議室303
○10月30日㈭
えんぱーく３階会議室301
■**時間**　10:00～18:00
■**参加費**　無料
■**申し込み方法**　図書館本館カウンターまたは図書館ホームページにある申込用紙に記入の上、メール（✉tosho@city.shiojiri.lg.jp）またはファクスでお申し込みください。（水曜日は休館）
■**申込開始日**　10月10日㈮
※１人１回１時間までです。

伝言板

スポーツの日施設無料開放

問 ヘルスパ塩尻　☎㊹3939

■**期日**　10月13日(月･祝)
■**対象施設および営業時間**
○ジムトレーニングルーム、体育館
9:00～18:00
○温水プール　11:00～19:00

しおじり健康フェスティバルを開催

問 フレイル予防の学校フレスク（永井）
☎050-6873-2123

健康講座や測定・体験コーナーなどで楽しく健康づくりができます。

■**日時**　11月４日㈫　13:00～16:00
■**場所**　えんてらす３階
■**参加費**　300円（運営費）
■**申し込み方法**
右のコード（Google フォーム）でお申し込みください。
■**申込開始日**　10月10日㈮
※予約先着100人に特典があります。

アイヌの方々のための無料電話相談

問 （公財）人権教育啓発推進センター
☎0120-771-208（フリーダイヤル）

嫌がらせ、差別などの悩みをお受けします。（秘密厳守、匿名可）

■**期日**　月～金曜日（祝日、12月29日㈪～８年１月３日㈯を除く）
■**時間**　9:00～17:00

シルバー人材センターからのお知らせ

問 塩尻地域シルバー人材センター
☎㊹4567

職員を募集

■**職種**　業務担当
■**資格**　○Aでの事務処理経験があり、普通自動車運転免許証のある人
■**採用人数**　若干名
■**持ち物**　市販の履歴書
■**申込期間**　10月15日㈬～31日㈮
※電話でお申し込みください。

シルバー人材センター入会説明会

■**日時**　10月15日㈬　13:30から
■**場所**
塩尻地域シルバー人材センター
※申し込み、参加費は不要です。

シルバー刃物研ぎ屋さん

■**期日**　①10月14日㈫・27日㈪、11月10日㈪　②10月18日㈯
■**時間**　①８:30～11:00
②９:30～14:00
■**場所**　①塩尻地域シルバー人材センター　②塩尻東支所
※詳細はお問い合わせください。

塩尻市民秋の文化祭出店・出展者を募集

問 塩尻市民秋の文化祭実行委員会事務局（社会教育スポーツ課内）　直 ㊷0902

11月１日㈯～３日（月・祝）に開催される、塩尻市民秋の文化祭の出店・出展者を募集します。

フリーマーケット

■**出店日時**　11月１日㈯～３日（月・祝）10:00～15:00（雨天中止）
■**場所**　塩尻総合文化センター前庭
■**募集数**　15区画（先着順）
■**品目**　日用品、クラフト作品、農産物（加工していないもの）　など
※業者の出店はご遠慮ください。
■**出店料**　１区画500円
※社会福祉協議会に全額寄付します。
■**申込締め切り日**　10月24日㈮
※出店に必要な準備品などは各自でご用意ください。
※電話でお申し込みください。

一般公募展

■**応募資格**　市内で活動している個人または団体で、飾り付けおよび片付けができる人
■**募集作品**　絵画、工芸、書道、文芸、園芸、映像、写真、華道などで、自身または団体で制作した作品
■**展示会場**　塩尻総合文化センター２階
■**展示スペース**　15ブース（先着順）
■**出展料**　無料
■**申し込み方法**　事務局または市ホームページにある参加申込書に記入の上、直接提出してください。
■**申込締め切り日**　10月17日㈮

美術展

問 塩尻美術会事務局（井出）☎0264㉞3443

■**応募資格**　高校生以上で、飾り付けおよび片付けに参加できる人
■**募集する作品の種類（１人２点まで）**
日本画、洋画、彫刻、工芸など（最近の創作で未発表の作品）
※絵画作品は10～100号で、必ず額装してください。（ガラス不可）
※出品要項は、塩尻総合文化センターで配布しています。
■**搬入方法**　10月26日㈰　14:00～15:00に、塩尻総合文化センター２階大会議室へ作品を搬入してください。
■**出品料**　○大人　3,000円
○大学・専門学校生　1,000円
○高校生　無料
■**飾り付け日時**　10月31日㈮　15:00から
※作品は厳正に審査を行い、賞を決定し、11月３日（月・祝）に表彰を行います。

各種講座を開催

問 今泉森の仲間（小沢）
☎090-4060-1043

薪（まき）ストーブの扱い方講座

■**日時**　10月19日㈰　9:30～12:00
（集合時間は９:00）
※雨天時は10月26日㈰に開催します。
■**集合場所**
今泉テクノヒルズ産業団地創成工業駐車場
■**定員**　20人（申し込み多数の場合は抽選）
■**持ち物**　飲み物、筆記用具　など
■**申込締め切り日**　10月15日㈬

チェーンソーの扱い方講座

■**日時**　11月２日㈰　9:30～16:00
■**集合場所**　県林業総合センター森林学習展示館
■**定員**　10人（先着順）
■**持ち物**　飲み物、昼食、筆記用具、チェーンソー、目立て用道具、ヘルメット、防護ズボン　など
※道具がない人はご相談ください。
■**申込開始日**　10月10日㈮

共通事項

■**参加費**　500円（保険代など）
※電話でお申し込みください。

お箸の持ち方教室

問 学習支援センター実帰舎
☎㊼6203

エジソン箸を使って正しい箸の使い方を練習しましょう。

■**対象**　小・中学生
■**日時**　10月26日㈰　13:30～15:00
■**定員（先着順）**
○右利き用　10人　○左利き用　２人
■**参加費**　無料
■**申込開始日**　10月10日㈮
※電話でお申し込みください。

グラウンドゴルフ初心者講習会・交流会

問 塩尻市グラウンドゴルフ協会（小野）　☎080-1112-8844

■**日時**　10月26日㈰　8:30～11:00
■**場所**　小坂田グラウンドゴルフ場
■**参加費**　無料
■**持ち物**　クラブ、ボール
※用具のない人はご相談ください。
■**申込締め切り日**　10月10日㈮
※電話でお申し込みください。

レザンホール へ行こう！

■問い合わせ先
レザンホール　☎0263㊸5503

■休館日　10月６日㈪・14日㈫・20日㈪・27日㈪

12月６日㈯

八神純子 キミの街へ 2025 ～Share the moment with you～

今も変わらぬキーで聴く人の心を揺さぶる歌声と、圧倒的な歌唱力をぜひご堪能ください。

大ホール＜全指定席＞
○前売り　7,000円　○当日　7,500円
※未就学児入場不可
開場 15:30 開演 16:00

チケット好評発売中

令和８年１月25日㈰

75周年記念 渡辺貞夫カルテット2026

2026年に活動75周年を迎え、ジャズの枠に留まらない独自のスタイルで世界を舞台に活躍しています。

大ホール＜全指定席＞　8,500円
※未就学児入場不可
開場 15:30 開演 16:00

チケット好評発売中

令和８年１月31日㈯

第二十四回れざん亭 ～新春特選会～

新春恒例、れざん亭で初笑い！　笑う門には福来る。

■出演者
○五街道雲助
○立川談笑
○古今亭文菊
○江戸家猫八

中ホール＜全指定席＞　3,500円
開場 13:15 開演 14:00

チケット発売日時　10月５日㈰　10時から
※初日の窓口販売はありません。

ユメックスアリーナ
YOUMEX ARENA

イベント情報

スポーツ文化フェスタ2025 ユメックスアリーナへ行こう！

■期日　11月３日（月･祝）
■内容　ボルダリング・モルック体験、書道＆ダンスパフォーマンス、キャンドル＆ものづくり体験、マルシェ　など
※各催しの詳細は右のコード（ユメックスアリーナホームページ）でご覧ください。
■参加費　無料（一部を除く）
■持ち物　室内用シューズ
■申し込み方法（要予約のイベント）
電話またはユメックスアリーナ受付でお申し込みください。
■申込期間　10月10日㈮９:00～11月２日㈰21:00

ユメックスアリーナ 利用調整会議の開催

令和８年度ユメックスアリーナの利用調整会議を行います。
■日時　12月９日㈫　19:00から
■場所　塩尻総合文化センター２階大会議室
■申し込み方法　ユメックスアリーナへ使用計画書を提出してください。
■申込期間　10月25日㈯～11月16日㈰
※詳細は市ホームページ（ページID: 0009613）をご覧ください。

問 ユメックスアリーナ
☎0263㊷3800
※最新情報は、右のコード（ユメックスアリーナホームページ）でご覧ください。

ご相談はこちらへ

★印は事前に申し込みが必要です。
市役所　☎0263㊷0280

★司法書士による不動産登記相談　市民課　☎内線1198
10月７日㈫　13:00～16:00　塩尻総合文化センター

★公証相談　市民課　☎内線1198
10月７日㈫　13:30～15:00　塩尻総合文化センター

行政相談　市民課　☎内線1198
10月８日㈬　13:00～15:00　塩尻総合文化センター

★法律相談　市民課　☎内線1198
10月９日㈭・16日㈭・23日㈭　13:00～16:00　塩尻総合文化センター

★労働問題全般相談　商工課　直㊷0871
10月16日㈭　13:00～16:00　えんぱーく

★求職者のための心の健康相談　ハローワーク松本　☎㉗0111
10月16日㈭　13:00～15:00　えんぱーく

★若年者就労相談　商工課　直㊷0871
10月23日㈭　13:30～16:30　えんぱーく

人権なんでも相談　企画課　☎内線1354
10月17日㈮　13:00～16:00　塩尻総合文化センター

★こころの健康相談　健康づくり課　直㊷0858
10月27日㈪　14:00～17:00　市保健福祉センター

★精神障がい者相談　福祉支援課　☎内線2116
10月15日㈬　15:30～16:30　市保健福祉センター

★成年後見専門相談　塩尻市社会福祉協議会　☎㊷2795
10月10日㈮　13:30～15:30　市保健福祉センター

★初心者向けスマホ相談　塩尻市振興公社　☎㊿7960
10月９日㈭　10:00～11:30　地域DXセンターcore塩尻

月～金曜日（祝日を除く）に行っている相談

消費生活相談　市民課　☎内線1129
市役所１階　市民課（消費生活センター）

★健康・食事・歯科なんでも相談　健康づくり課　直㊷0858
市保健福祉センター２階　健康づくり課

★メンタルヘルス相談　健康づくり課　直㊷0858
市保健福祉センター２階　健康づくり課

障がい者相談　福祉支援課　☎内線2115
市保健福祉センター１階　福祉支援課

こども・若者、子育て相談　こども未来課　直㊷0891
塩尻総合文化センター１階　こども未来課

ひとり親相談　こども未来課　直㊷7313
塩尻総合文化センター１階　こども未来課

女性相談　社会教育スポーツ課　直㊹0783
塩尻総合文化センター１階　社会教育スポーツ課

職業相談　塩尻市ふるさとハローワーク　☎㊷5588
えんぱーく４階　塩尻市ふるさとハローワーク

ボランティア相談・福祉総合相談　塩尻市社会福祉協議会　☎㊷2795
市保健福祉センター２階　塩尻市社会福祉協議会

※市外局番「0263」は省略しています。

休日の当番医等

塩筑医師会
塩筑歯科医師会
松本薬剤師会

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
※診療科目については、医療機関に直接お問い合わせください。

医科

期　日	医療機関名	所在地	☎
受診を希望される場合は、必ず当番医療機関へ電話連絡後、医療機関の指示により受診してください。診療内容によっては、二次救急医療機関等を案内させていただく場合があります。 診療時間　9:00～17:00			
10月５日㈰	奈良井医院	洗　馬	㊷0695
10月５日㈰	太田眼科	吉　田	㊼1222
10月12日㈰	中村病院	高　出	㊷3321
10月13日㈪	中山外科内科	大　門	㊸1016
10月19日㈰	種山医院	大　門	㊸1010
10月26日㈰	こまくさ野村クリニック	広　丘	㊶1121
11月２日㈰	塩尻医院	大　門	㊷0145
11月３日㈪	百瀬医院	大　門	㊷0286
夜間緊急医	夜間急病センター (19:00～22:00)	松本市 城西	㊳0622

歯科

期　日	医療機関名	所在地	☎
必ず電話で予約してください。予約時に担当医が緊急性の有無を判断して、必要な人のみの診療となります。 診療時間　9:00～12:00			
10月５日㈰	関歯科医院	大　門	㊷0205
10月12日㈰	滝歯科医院	吉　田	㊼0648
10月19日㈰	たいら歯科クリニック	大　門	㊽6096
10月26日㈰	田中歯科医院	大　門	㊹1120
11月２日㈰	塚越歯科医院	大　門	㊹1088

薬局

期　日	医療機関名	所在地	☎
開局時間　9:00～18:00			
10月５日㈰	くすりの志水	宗　賀	㊸6001
10月12日㈰	小松薬局	大　門	㊷0430
10月13日㈪	ふれあいの森薬局	大　門	㊶0772
10月19日㈰	西村薬局	大　門	㊷5808
10月26日㈰	ダイリン薬局	広　丘	㊸4709
11月２日㈰	立石薬局	大　門	㊷1160
11月３日㈪	しらかばのみち薬局	大　門	㊶6360

市外の当番医

医療情報Net（県内の医療機関）
URL https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=20

松本市医師会（松本市内の医療機関）
URL https://www.matsu-med.or.jp

広報塩尻 SHIOJIRI
2025. October
10月号 No.1209

みんなのひろば

人の温かみを感じられる"家"をつくる建築士へ

小野　愛未さん

深緑へと移ろいゆく景色を車窓から眺め、特急あずさを降りた瞬間に感じる塩尻市の澄んだ空気にほっとします。高校卒業まで塩尻市で育ち、東京都内の大学を経て、今春、新宿区にあるハウスメーカーに就職しました。学校給食で食べたキムタクごはんのおいしさは、今でもはっきり覚えています。大学では建築を専攻し、卒業制作で「奈良井宿の継承とこれから」をテーマにした模型を制作（市役所１階に展示中）。今も両親が暮らす塩尻市の宿場町を選んだことで、憧れがより具体化しました。

建築士を最初に夢見たのは、小学生の頃に見たテレビ番組。古い家がまるで魔法を掛けたかのようにすてきな家に生まれ変わり、みんなが歓喜する様子を見て、自分も心を躍らせました。一時期は違う将来も考えましたが、大学の授業で建築が楽しいと感じ、この道を選択。仕事をしながら二級建築士を目指す予備校にも通っているので、忙しいけど充実した毎日です。

建築にもいろんなジャンルがありますが、私が建てたいのは、人や木のぬくもりを感じる家。東京で知識や技術を身に付け、どんなかたちでもいいので、いつかは生まれ育った塩尻市に恩返しができたらなと思っています。

マンガでまなぼ

10月はデジタル月間。この機会にSNSにチャレンジ！

作画：専門学校生　新良木さん

■人口と世帯数　9月1日現在　（　）内は前月比
○人口　64,962人（+8）　○世帯数　29,371戸（+43）

■広報塩尻　令和7年10月1日発行　※この広報紙は、再生紙を使用しています。
■編集／発行　塩尻市企画政策部秘書広報課広報広聴係　☎0263⑤0280（代表）
〒399-0786　塩尻市大門七番町3番3号　URL https://www.city.shiojiri.lg.jp/
■印刷　株式会社綜合印刷

▲読者アンケートは、左のコード（Google フォーム）からご回答をお願いします。